

あるき太郎 vol.7

花回廊壺萬歩 2012

春の横河川「花回廊」をみんなで歩こう！

岡谷のまちを歩いてめぐる「岡谷市まちづくりウォーキング事業」も、いよいよ第7弾。今年の「花回廊壺萬歩」は、横河川沿いを歩く「さくらコース」のほかに、出早神社まで足をのばす「かたくりコース」も設定。自分の体調やペースに合わせて、気軽にウォーキングが楽しめます。

期日…4月21日(土) (小雨決行)

参加無料

集合場所…岡谷湖畔公園

マレットゴルフ場横芝生広場

受付…午前7時30分～8時

出発式…午前8時～

ゴール…おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

参加賞…缶バッジ進呈



❖ さくらコース

全長約6km (1万歩達成コース)

❖ かたくりコース

全長約9km (1万5千歩達成コース)

すいすい

ゆっくり

あなたはどっち？

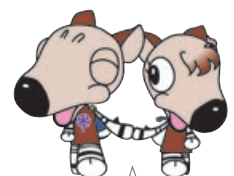
それぞれのコースに「すいすいあるき」と「ゆっくりあるき」2種類の歩き方(めやす)を設定。2×2で…楽しみ方は自由自在。自分自身にあった運動強度で、ムリなくあるきましょう。

ウォーキング
スタイルで
参加しましょう！

◎運動しやすい服装
(体温調節ができるように)

もちもの

- 汗ふきタオル
- 飲み物
- 帽子
- 雨具



ゴールで
おかぼん50ポイントプレゼント！
(岡谷スタンプ協同組合協賛)
カードをお持ちください。

問合せ●健康推進課(内線1181)

2012 シルクフェア in おかや

シルクの日

4月29日(日) 午前9時30分～午後4時

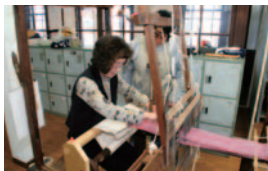
明治、大正、昭和初期に日本の近代産業の礎を築いた製糸業。その中核を担った『シルク岡谷』の歴史を風化させることなく、広く継承していくため、4月29日をシルクの日として、毎年イベントを開催しています。さまざまな無料体験や機械類の実演、解説つきの歴史的建物見学をお楽しみいただけます。この機会にぜひ「シルク岡谷」の歴史や伝統に触れてみてください。

♣各会場のイベント

無料の循環バスでお好きな会場へ♪(約20分間隔でバスが運行します)



旧農業生物資源研究所
絹押し絵、実験などの無料体験。
シルク商品の販売。富岡製糸場
からの参加も!



岡谷絹工房
無料はた織体験(コースター作
り)・染色・小物作り体験



まゆちゃん工房
無料まゆアート体験。かわいい
まゆ人形を手作り



旧林家住宅
国重要文化財でもある製糸業発
展期の遺産を解説つきで。呈茶
(抹茶とお菓子)のおもてなしも



初代片倉兼太郎生家
国登録有形文化財の「製糸王」片
倉組創始者の生家を特別公開



市立岡谷蚕糸博物館
さまざまな特集展示や貴重なフ
ランス式繰糸機復元機の実演、
江戸時代の糸取り体験も

ほっとサロン心と
限定シルクパウダー入りランチ・
デザート
2階は「絵図に見るシルク文化」

岡谷駅・ラオカヤ

●シルク専門店 絹の都

シルク製品の特別価格販売。お買い上げサプライズ抽選会(会計時にOFF
価格が決定)、正解者にプレゼント付きクイズ「シルクはどっち!」も開催。

●イベント広場

「絵図に見る繭蔵」とペーパークラフトで繭蔵作り

♣近代化産業遺産群めぐり

市内の近代化産業遺産をバスでめぐり
ます。移動の車内でも、わかりやすい解
説つきで、近代化産業遺産を楽しめます。

♣コース

旧農業生物資源研究所(発)～岡谷工
業高校～今井家住宅～旧山一林組
製糸事務所～旧林家住宅～旧片倉
組事務所～初代片倉兼太郎生家～
旧岡谷上水道集水溝～小井川製糸
家の家並み(山上宮坂製糸所)～旧農
業生物資源研究所(着)

運行…午前便:10時～正午

午後便:1時～3時

定員…各23名

参加費…500円

申込み…4月2日(月)～13日(金)までに
実行委員会事務局へ電話でお申し込み
ください。

要予約

問合せ●シルクフェア実行委員会事務局(商業観光課内 内線1452)

こどものくに 0123

子育ての喜びを共有する場所 子育て支援館『こどものくに』に遊びにきませんか

「小さい子どもが安心して遊べる場所はない?」「ママ友がほ
しい」「いろんな情報を知りたい」…『こどものくに』は、3歳ま
での子どもと保護者のみなさんが、気軽に利用できる場所。親
子で楽しく遊んだり、お母さん同士で交流したり…ホッとできる
ひろばになっています。いろんな講座やイベントもたくさん開催。
子育ての悩みや相談にも、いつでも対応します。

◆利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟
がいる場合は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

◆利用料…利用者登録200円(年度更新あり)

★市内4か所の保育園(あやめ・川岸・みなと・ひまわり)にも、
子育て支援センターがあります。子どもさんとどうぞ。



こどものくにの「はぐるまくん」

「はぐるまくん」は、「精密機械工業のまち 岡谷」
にちなみ、こどものくにのシンボルマークとして作
られました。

「はぐるまくん」には
1. 安心の場、2. 情報
提供の場、3. 人とのか
かわり・学びの場の3
つの機能があり、はぐ
るまのようにしっかり

と組み合い、生かし合って、子育ての輪が広がっ
ていくようにという願いがあります。

こどものくにでは、子ども・親・地
域の人の心と心が触れ合い、関わり
合う子育て支援をめざしています。

安心の場

情報提供の場

人とのかわ
り・学びの場



問合せ●こどものくに ☎24-8403

いるふの扉3

おかやさんぽ 区"るっと

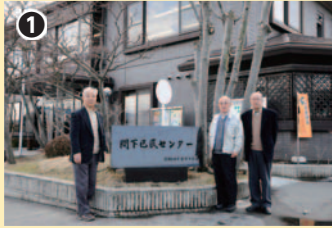
フルイを温めて新しいきを知る

保存会ともども区の財産



②
長持ちの竿とのこと、反ったり曲がったりしないよう、こうして乾かしている

林啓助区長とともに西、五ッ角方面へ。出発直後、区民センター横の火の見やぐらに、木がくくりつけられているのを発見。これは、



スタート地点、間下区民センター

間下廿三夜の辻の石造物群



のどとか。祭りで活躍する長持ちの知られざる一面を見て、なんだかトクした?! ような...
少し進むと右手に「間下廿三夜の辻」の県道榑川線の拡張な



山の神。2年前、笹の花が一斉に咲いてニュースに

住宅地のなかに小山や丘が点在する
1 間下区の巻
せんかいづか
千海塚へ...

遊歩道? から高尾山方面を望む



⑤
登っていくと、歩道橋のような小道の先は、高尾山。穂見神社が祀られていて、濱さん、武居さんの子どものころ、盛大に行われていたお祭りの花火はとくに楽しみだったそう。

登っていくと、歩道橋のような小道の先は、高尾山。穂見神社が祀られていて、濱さん、武居さんの子どものころ、盛大に行われていたお祭りの花火はとくに楽しみだったそう。



中央石碑には「寛文七年丁未三月千海」とうっすら。講では毎年6月第1日曜日に草刈り、供養祭を行っている

で、近隣の場所（諸説あり）伝えられ、救うために即身成仏したと（諸説あり）場所を、近隣の場所を中心

360度、景色がすばらしい。
五ッ角では、すぐ左の辻に道をとる。すると左手に木の鳥居があり、奥にこんもりと丸い小山。塚というには、かなり大きい、ここが千海塚。中心に玉垣が組まれ、3つの石碑が並んでいる。江戸前期のこと、村を通りかかった千海という僧が、流行していた疫病から、人々を救うために即身成仏したと伝えられ、（諸説あり）場所を、近隣の場所を中心



千海塚

高尾山からの絶景



五ッ角。立正閣への参道ほかの辻も昔から変わらない

民家の屋根にも屋号



⑦
かつて製糸工場が立ち並び、賑やかな歓楽街があったという。屋号で呼び合う習慣、風格のある民家など、まちなかの住宅地に、懐かしさがやさしく息づいている。

「千海講」という講が生まれ、供養のための塚祭りも長年続けられているなど、今も土地の人の信仰は篤い。



徒歩
所要時間:
約30分

間下区民センター ☎22-2644



神明小をこの春卒業した児童が「森の学習」授業で作った間伐材のベンチ。みなさんに喜ばれている

目薬の上手なさし方

「目がかわいた〜」「目がつかれた〜」：そんな時には目薬。あなたはどのように目薬をさしていますか。今回は目薬のさし方について説明します。

まず、さされた目薬はどこへいくのでしょうか。ポトンと落とされた目薬の一部は、アカンベールと見える結膜嚢（けつまくのう）という袋状の部分にたまり、それが徐々に目に吸収されて効果を発揮します。残りの一部はまばたきすることによって、涙と一緒に、目頭のまぶたの上下にある小さい穴（涙点）から、涙嚢（のう）、鼻涙管（びるいかん）を通じて鼻やのどへ流れていきます。また、この経路での目薬が全身に吸収されて、副作用を起こすことがあります。あとの残りは、頬を伝って目の外へ流れていきます。

それでは目薬をさしてみます。まずは手を石けんでよく洗います。手についたばい菌が目に入ると、逆に病気を引き起こすことがあるからです。

点眼薬の中身を確認したら、キャップを外しますが、この時、前記と同じ理由で容器の先端に手が触れないように注意しましょう。点眼薬を片手に持ったら、もう一方の手で下まぶたを軽くひいて、目薬を目の中に落とします。うまくさせない場合は、まぶたをひく方の手でけんこつを作りまぶたの下に当て、それを台にして、さす方の手

を固定する方法や、補助具を使って点眼する方法もあります。

点眼量は、目に入れば1滴で十分です。何滴しても目に吸収される量は一緒で、全身に吸収される量や、頬を伝う量が増えるだけでいいことはありません。点眼後はまばたきをせず、できれば1分くらい目を閉じてください。それにより、目薬が涙点へ流れにくくなります。このとき、目頭の少し下、鼻のつけ根あたりの涙嚢の部分を軽く押さえると、全身へまわる目薬の量をさらに減らすことができます。

目からあふれた目薬は、清潔なティッシュやガーゼでふき取りましょう。そのままにしておくと、皮膚が赤くなったり、かゆくなる場合があります。また、2種類以上の目薬を使うときは、5分以上間隔をあけてさしましょう。すぐにさしてしまうと先にさした目薬が、後にさした目薬によって目の外へ押し流されてしまいます。

点眼薬には使用期限が書いてあります。これは開封しない場合の期限です。開封した場合は、容器のなかで、ばい菌が繁殖することもあるので、残っていても1か月くらいで捨てるようにしましょう。

目薬を上手に使って、目の健康を守りましょう。

（医師会）



健診センター 短期連載

ABC検診をご存知ですか？③+++++

2月号から掲載してきたABC検診ですが、今回が最終回となります。

ABC検診は血液検査で、ピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べることで、胃がんになるリスクがわかる検査です。体にかかる負担が少なく、X線より被ばくを防ぐこともできる点がメリットです。また、ABC検診で胃がんになるリスクを知れば、必要以上に検査を受ける必要がなくなります。自分のリスクに応じて内視鏡検査を行いましょう。

なお、ABC検診には以下のような注意点があります。

1. ABC検診は胃がんや潰瘍などの、病気そのものを発見する検査ではありません。胃がんをはじめとする、病気のなりやすさを計る検査です。今の胃の状態を確認するには、内視鏡検査が必要になります。症状がある場合には医療機関を受診しましょう。

2. 次の人は正確な検査値が得られないためABC検診ができません。かかりつけ医にご相談ください。

- ①明らかな上部消化器症状があり、胃や十二指腸の疾患が強く疑われる人
- ②食道・胃・十二指腸疾患で治療中の人
- ③胃酸分泌抑制薬（プロトンポンプ阻害薬）服用中もしくは2か月前以内に服用していた人
- ④胃切除後の人
- ⑤腎不全の人（目安：クレアチニン値が3mg/dl以上）

今年度より岡谷市の住民検診でも、ABC検診を実施します。体への負担が少なく安全な検診ですので、高齢な人には特におすすめします。希望する人は健康推進課でお申し込みください。

問合せ●岡谷病院 健診センター ☎23-8050

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
 市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
 宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報情報課広報広聴(内線1366)

こえ

3月の
てがみから

▼は広報広聴担当より

子どもを見ていると楽しいですね。わが家の2歳の娘は、テレビを見て毎日歌ったり踊ったり…なのですが、先日ついに通信販売番組の物まねまで…(笑)。

S・Sさん(本町)

▼子どもの天真爛漫なしぐさには癒されますよね。特に幼少期は、いろんなことに興味を持ち、時に大人が目を見張るような行動もします。何もかも新鮮なのですね！
 シルキーチャネルでは、「こどものくに」で遊んでいる子どもたちの紹介番組を放送しています。4月後半に放送を予定していますので、ご覧ください。また、「こどものくに」へも遊びに来てくださいね。

岡谷検定を受けました。岡谷の歴史や人々のために尽くした人のことがわかって勉強になりました。合格しているといいますが…。

岡谷検定、来年もぜひやってください！あと、クロスワードパズルも、いつもやっているととても楽しいです。

A・Sさん(山下町)

▼2月の下旬に「岡谷検定」が行われました。第2回となる今回は、一般の部も新設され、事前学習会も開かれました。受検したみなさん、結果はいかがでしたか？検定に向けてふるさとの歴史や文化、観光資源について勉強することで、岡谷の良さを再認識・再発見することができたのではないのでしょうか。来年も開催予定です。チャレンジしてください。

毎朝のウォーキングのときに、好物のふきのとうを見つけてました。寒い寒いと思っていたのに、春は確実にやってきました。おいしいふき味噌にして味わいたいと思います。

H・Tさん(湊)

▼御神渡りが観測されるほど寒かった冬も過ぎ、暖かな日差しがうれしい春になりました。入学式などの新たな出会いに心うきつき、お花見などへ出かけたくくなります。お散歩も楽しいですね。

今月から「いるふの扉」が新企画となり、各区でお散歩コースを紹介いたします。興味を持たれたみなさん、ぜひ歩いてみてください。

第53回 諏訪湖開き

4月22日(日) 午前10時30分～

観光シーズンの幕開けと諏訪湖の安全祈願のイベントです。遊覧船の無料乗車券配布(先着150名)や、苗木の無料配布などのサービスがありますので、ご家族そろってお出かけください。

場所…

諏訪湖岡谷港



問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

◆◆◆◆ 市政モニター通信⑱ ◆◆◆◆

《4月担当市政モニター 橋爪 君江さんより》

昨年11月、イルフ童画館にて展示された武井武雄の刊本作品は、ライフワークとして制作したという139作1つひとつが、紙質、装丁もこだわり作り上げられ、作品の素材の展示もあり、原画版本なども感服するばかりでした。岡谷にこんなすばらしい芸術家が誕生したことに、誇りを感じます。

大人も子どもも童話作品にふれて、日々の忙しい生活から少しでも開放感を味わえたら、すばらしいことと思います。毎月の広報おかやにも童画館の情報が掲載されており、1年に何回も作品の入れ替えが行われ、展示に合わせた魅力あるイベントも行われています。

また、市内在住・在学の小・中・高校生は入館無料で、一般の人は年間入館券(2,000円)を購入すれば何回も観覧でき、うれしいですね。

武井武雄作品のような、岡谷ブランドの活用で、魅力と活力にあふれる賑わいのある「まち」になることを、心から願っております。

脳トシにいかがですか？

広報クイズ No.316

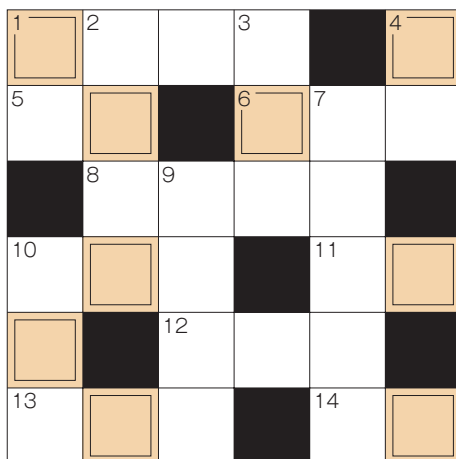
クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷
に
関
係
の
あ
る
言
葉
が
で
き
ま
す。

それを答えてください。

正解者の中から抽選で5名にうなぎのまち岡谷共通利用券(500円分)をお送りします。



●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。4月10日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●前回(3月号)の答えと当選者「おみわたり(御神渡り)」

正解数55通(応募総数55通)のなかから抽選で、T・Hさん(山下町)、S・Sさん(本町)、A・Sさん(山下町)、N・Kさん(長地出早)、Y・T(山下町)にロマネット入浴券とカノラホームカミングコンサートチケットをお送りしました。

◆ヨコのカギ

- 1 今年も○○○○川の桜が楽しみです
- 5 岡谷といえば武井武雄の○○画ですね
- 6 市木
- 8 店子。アピタやフォレストモールのお店
- 10 日本を代表する文化のひとつ
- 11 校章は4つのWの組合せ。○○部中学校
- 12 アンゴラヤギの毛織物
- 13 加茂、上の原、学ヶ丘……
- 14 無限ループ。○○ウスの帯

◆タテのカギ

- 1 諏訪湖から流れ出る唯一の河川は
天竜川ですが、琵琶湖から流れ出る
唯一の河川は〇〇川
- 2 地酒といえば神渡とこれ
- 3 お隣、塩尻市の名産のお酒はこれです
- 4 起立!…
- 7 七五三でもらえます
- 9 ギッシ、ギシ……
御柱やお祭りには欠かせません
- 10 子役としても活躍中の漫才コンビ〇〇〇×2



世界 de Go! (財)岡谷市振興公社国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226



国際座談会+市政懇談会 「多文化が共生するおかや」

～こんなまちにしたい、こんなまちに住みたい～



2月19日、イルプラザカルチャーセンターで、第7回国際座談会を行いました。

6か国、15人の在住外国人が参加し、ゲストの今井竜五岡谷市長から、新病院、新消防庁舎、広域ごみ処理施設の建設計画や、それぞれの内容について説明を受けた後、

医療や防災、ごみの出し方などについて、活発な意見交換を行いました。

参加した外国人からは、自国の社会制度も紹介され、真剣ななかにも、なごやかさのある懇談会となりました。



財団合併により名称が変わりました。3月から(財)岡谷市振興公社国際交流センターとして活動開始!

財団法人岡谷市国際交流協会は、先月3月1日付で財団法人岡谷市振興公社に吸収合併となり、解散しましたが、公社内組織の国際交流センターとして事業を継続しています。

従来どおり、国際交流に関する広報・相談事業、在住外国人対応事業、国際交流に関する啓発・研修事業などの充実を図り、よりよい多文化共生社会の構築に向け、市行政と連携しながら取り組んでいきます。引き続きのご支援を、どうぞよろしくお願いいたします。